

そうだんしつだより

こんにちは。ふれあい相談員

です。1年生はしっかり学校生活になれましたか。^{がっこうせいいかつ} 2年生以上^{ねんせいじょうじょう}の

みなさん、小さい弟や妹ができてはりきっていることでしょう。でも、長いコロナ生活の中で、やっぱり気持ちがしづんできしまうことがあるかもしれません。学校の勉強に疲れている人もいるかもしれません。なんとなく不安だったりすることもあるかもしれません。そんな時は、相談員に話してください。

☆彡☆☆彡☆☆彡☆☆彡 相談箱(そうだんばこ)をつくりました ☆☆彡☆☆彡☆☆彡☆☆彡☆
「そうだんひょう」にひつようなことをかいて、「はこ」にいれてください。
おうちでのなやみやふあん、ともだちにかんするなやみ、べんきょうのこと、いじめのこと、なんでも
はなしてください。「はこ」はそうだんしつのいりぐちに「そうだんひょう」は「はこ」のちかくにあります。

『児童のみなさんへ』

- そううんしつ ようび じかん
相談室があいている曜日、時間

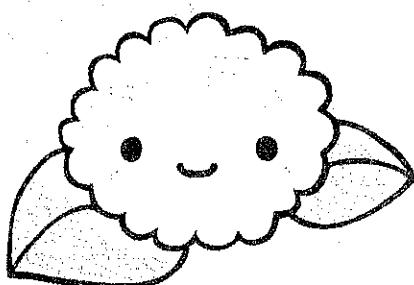
かようび もくようび
火曜日・木曜日

げんき 元気っ子タイム または ひまやす
元気っ子タイム または 置休み

○ はいるときはノックをします。

○ やくそく・じゅんばんをまもります。

○ じゅぎょうにまにあうようにいどう。



《保護者のみなさんへ》

相談室では、保護者の方々からのご相談も受け付けております。お子さまの学習面や生活面、人間関係などの他に、子育てにおいて気になることや不安なことなどがありましたら、お気軽にご連絡ください。どんな些細なことでもかまいません。是非、相談室をご利用ください。

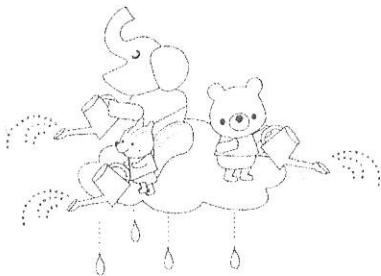
相談室は、一階「保健室」の隣りにあります。

- 開室日 火曜日・木曜日
 - 開室時間 8:40~14:00
 - 利用方法 前もって学校にお電話にて
ご予約ください。
 - お問い合わせ 明峰小学校 04-2922-7591

保護者のみなさまへ。

こんにちは。ふれあい相談員 です。ついこの間、入学・進級したと思っていたのに、もう6月です。6月と言えば「梅雨」の季節ですね。雨は、私たちの暮らしにどうしても必要なものですが、さすがに連日シトシトと降り続くと、気分が落ち込んなりします。最近、「気象病」という名前を耳にするようになりました。これは医学用語ではないようですが、一般的に、気温や湿度の変化、気圧の変化、季節の変わり目などに症状が出ると言われています。

症状としては、頭痛、目眩、ぜんそく、リウマチの悪化、関節痛の悪化、うつ病の悪化、不眠、自律神経の不調、血圧の急激な変化・・・などさまざまに現れると言われています。そんな症状が出て辛い時は、以下のような工夫をして乗り切ると良いようです。



- 可能な限り休憩を取る
 - ストレッチにより筋肉を伸ばし血流を良くする
 - 浴する
 - 深呼吸をする
 - 水分補給をする

※ 症状が治まらない時、重症と思える場合は必ず医療機関でご相談ください。

大人だけの症状かな、と思うかも 知れませんが、子供たちにもそんな症状を訴える例が増えているそうです。
どうしても気分が滅入りがちだったり、お子さんが不調なときは「相談室」をご利用ください。
ご利用方法は裏面をご覧ください。

子供は良く寝るもの・・・という認識が一般的です。それでも「うちの子はなかなか寝付かない」とか「眠りが浅い」というお母さんのお話を時々耳にします。何か原因があるのでしょうか

中には本当に「過敏」なお子さんもいらっしゃるようです。赤ちゃんにもすやすやと良く寝る子と、絶えず夜泣きをする赤ちゃんがいますね。

でも、保育園や幼稚園、また小学校に入学して毎日疲れているはずなのに眠りが浅い・・・となると、当然学習意欲や心の安定にも影響が出てしまします。近年では、やはり寝る直前にゲームやテレビで頭を「覚醒」してしまうという例は多いようです。もし、お子さんの睡眠に不安がある場合、もう一度以下の点を見直してみてはいかがでしょうか。

- 何と言っても「安心感」はとても大切です。今日の学校での様子などはちゃんと聞いてあげましたか。

- 子供を寝かしつけて親だけテレビ・・・音は小さくしましたか。
 - 夜、特に寝る直前にゲームをさせてはいませんか。
 - お風呂や食事は、寝る直前より2~4時間くらい前に入つておく方が良い
ようです。どうしても入浴が寝る直前になつてしまふ場合は、ぬるめのお
湯にします。
 - 家族はみんな、一日の活動をした後は疲れています。お互いが穏やかに過
ごせるようにしていますか。夫婦喧嘩や兄弟喧嘩の後は、頭が不安で一杯
になつたり覚醒してしまつたりします。

子供たちは、周囲の影響を直ぐに受けてしまいます。日頃から安心して暮らせる環境づくりを心掛けましょう。

